

## Das Kochfreundrezept des Monats Oktober

Von der pfiffig-pfeffrigen Vorspeise bis zum fruchtigen Dessert ist alles vom Feinsten, eine Komposition für den Gourmet, mit der Sie garantiert Ehre einlegen. Bei guter Vorbereitung läßt sich das Vier-Gänge-Menü ohne Hektik auf den Tisch zaubern.

### Das Menü im Oktober

Kalabrische Peperoni  
Fenchelcreme-Suppe mit Crevetten  
Party-Filet mit Reis oder Spätzle  
Überbackene Artischockenböden  
Melonenkugeln mit Campari

### Kalabrische Peperoni

#### (4 Portionen)

*4 verschiedenfarbige Paprikaschoten*

#### Sauce:

*4 El. Oliven- oder Sonnenblumenöl  
3 El. Semmelmehl  
3 El. Kapern  
3-4 Sardellenfilets  
1 Bd. Petersilie (gehackt)  
1 Tl. Gehackter Oregano  
1 Pr. Salz  
2 El. Weißweinessig,  
2 El. geriebener Pecorino-Käse (oder Parmesan oder Sbrinz)  
Pfeffer aus der Mühle.*

Den Backofen auf 220-250° vorheizen. Ganze Paprikaschoten auf ein Backblech legen, in die Mitte des Backofens schieben und in 10 - 15 Minuten leicht bräunen. Dann die Haut abziehen, die Schoten halbieren, entkernen, auf 4 Portionsteller legen.

Öl in einem Topf auf 3 oder Automatik-Kochplatte 12 erwärmen, Semmelmehl zugeben, leicht rösten. Kapern, gehackte Sardellenfilets, Kräuter, Salz und Essig zugeben, auf 2 oder Automatik-Kochplatte 5-6 kurz dünsten, danach den Topf von der Kochplatte nehmen. Geriebenen Käse und Pfeffer zufügen, verrühren, alles über die Paprikaschoten geben, mindestens 1/2 Stunde zugedeckt ziehen lassen. Dazu schmeckt Fladenbrot.

Tip: Die warmen Paprikaschoten in ein feuchtes Tuch wickeln, dann läßt sich die Haut besser abziehen.

### Fenchelcreme-Suppe mit Crevetten

40 g *Butter oder Margarine*  
4 *kleine Fenchelknollen*  
100 ml *Weißwein*  
500 ml *Gemüsebouillon (Instant)*  
2 *Spritzer trockener Wermut*  
200 ml *Sahne*  
*Salz*  
*Muskatnuß*  
80 g *Crevetten (Krabbenfleisch)*  
*Fenchelgrün zum Garnieren.*

Vorbereiteten Fenchel in Streifen schneiden, in Fett auf 2 oder Automatik-Kochplatte 4-5 gut andünsten. Mit Weißwein und Gemüsebouillon ablöschen, auf 1 oder Automatik-Kochplatte 4-5 weichkochen. Abgekühlt im Mixer pürieren, in den Topf zurückgeben, erhitzen, mit Wermut abschmecken. Die Sahne mit einem Schneebesen vorsichtig in die Suppe rühren, würzen. Die Krabben in der Suppe erwärmen (nicht kochen), in vorgewärmten Tellern oder Suppentassen anrichten. Kleine Zweiglein Fenchelgrün auf die Suppe legen.

Tip: Anstelle der Krabben kann auch ganz hauchfein geschnittener roher Lachs genommen werden.

## **Party-Filet**

**(4 Portionen)**

500-600 g *Schweinefilet*  
*Paprika*  
*Pfeffer*  
*Aromat*  
1 2 *Streifen dünn geschnittener durchwachsener Speck*  
200 ml *Sahne*  
1-2 *El. Tomatenketchup*  
1 *El. Weinbrand*  
*Pfeffer*

Filet in 12 gleichmäßige Stücke schneiden, würzen. um jedes Filetstück eine Scheibe Speck wickeln, nebeneinander in eine gerettete Auflaufform stellen. Im vorgeheizten Backofen garen.

Schaltung:

200-220°, 2.Schiebeleiste v.u.

170-190°, Umluftbackofen

20-30 Minuten

Sahne steif schlagen, Ketchup, Weinbrand und Salz unterrühren. Nach beendeter Garzeit auf das Fleisch streichen und servieren. Dazu schmecken körniger Reis oder Spätzle und überbackene Artischockenböden.

Tips: Fleisch zusätzlich mit feingeriebener Zwiebel und durchgepreßter Knoblauchzehe würzen. Anstelle des Schweinefilets, Kalbsfilet oder Rinderfilet verwenden. Die Fleischstücke können mehrere Stunden vorher gewürzt und in der Auflaufform zugedeckt in den Kühlschrank gestellt werden.

## **Überbackene Artischockenböden**

**(4 Portionen)**

*8-12 Artischockenböden (Dose)*

*75 g geriebener Käse*

*Butter.*

Gut abgetropfte Artischockenböden in eine gerettete Gratin- oder Auflaufform geben. Mit Käse bestreuen, einige Butterflöckchen aufsetzen, im Backofen überbacken.

Schaltung:

200-220°, 2. Schiebeleiste v. u.

170-190°, Umluftbackofen

ca. 20 Minuten

Tip: Die Artischocken können gleichzeitig mit dem Party-Filet im Backofen zubereitet werden.

## **Melonenkugeln mit Campari**

**(4 Portionen)**

*1 reife Ogen- oder Cantaloup-Melone*

*8 cl Campari*

*1/2 Pkt. Zitronensorbet (250 ml).*

Melone halbieren, entfernen, mit einem Kugelausstecher Kugeln ausstechen, diese mit Campari übergießen, im Kühlschrank 1 Stunde durchziehen lassen. Zitronensorbet auf 4 Gläser verteilen, die Melonenkugeln darübergeben und sofort servieren.